WeightWatchers

Points Plus

Kilo kick

1

Inhalt

Weight Watchers Points Plus 3
Essen und Trinken mit Points 4
Die 6 Fit-Formeln 5
5 am Tag – 5 x Obst und Gemüse! 5
Calcium – Nahrung für die Knochen! . . . 6
Fett ist nicht gleich Fett! 7
Die Abwechslung macht's! 8
Alkohol – Genuss in Maßen! 8
Trinken Sie sich fit! 9
◆ Kilo Kick: Trinken 9
Mahlzeiten & Rezepte:
Einfach und flexibel 10
Mahlzeitenvorschläge Tag 1 10
Mahlzeitenvorschläge Tag 2 12
Hunger, was nun? 13
Mahlzeitenvorschläge Tag 3 14
Fett sparen – Points sparen! 15
Mahlzeitenvorschläge Tag 4 16
Fettspar-Methoden 17
Mahlzeitenvorschläge Tag 5 18
◆ Der Fisch-Kilo Kick 18
Mahlzeitenvorschläge Tag 6 20
Energie sparen? Nein, danke! 21
Mahlzeitenvorschläge Tag 7 22
Wichtige Hinweise für Ihre Gesundheit . 23
Was erwartet Sie
in der nächsten Woche? 24
Impressum 24

Herzlich willkommen bei Weight Watchers!

Wir gratulieren Ihnen! Denn allein Ihr Entschluss, zu Weight Watchers zu kommen, ist der erste ganz wichtige Schritt auf dem Weg zu einer gesunden Gewichtsabnahme und Gewichtserhaltung.

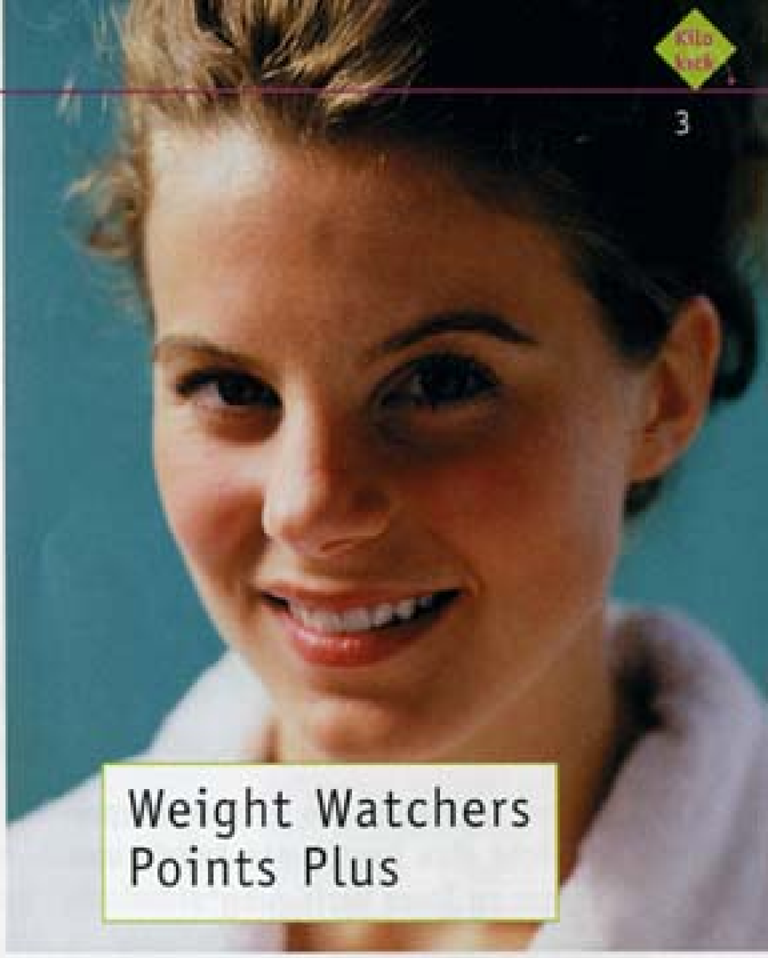
Sind Sie neugierig, was es mit dem neuen Points Plus und dem Kilo Kick auf sich hat? Dann blättern Sie weiter und erfahren Sie, wie Sie in Ihre erfolgreiche Abnahme starten können!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit Points Plus!

Ihr Weight Watchers Team

Points Plus

Kilo kick



Weight Watchers Points Plus

Warum ist der Weight Watchers Points Plan **das erfolgreichste Programm**, das es je in der Geschichte von Weight Watchers gegeben hat?

- Kein Abwiegen von Lebensmitteln oder kompliziertes Rechnen mit Kalorien – all das hat Weight Watchers schon für Sie übernommen.
- Es gibt keine verbotenen Lebensmittel. Die Points zeigen Ihnen den Weg – auch zu Ihren Lieblingsspeisen.
- Restaurantbesuche, Einladungen, besondere Anlässe, Essen am Arbeitsplatz und mit der Familie – passen Sie den Points Plan an Ihren Lebensstil an.

„Ist das noch zu verbessern?" fragen Sie sich. Lassen Sie sich überraschen und sehen Sie selbst, wie Weight Watchers dem Points Plan das Plus aufsetzt.

Was bedeutet Points Plus?

- Die ersten drei Points Plus-Broschüren liefern Ihnen alle Grundlagen, die Sie zum gesunden und erfolgreichen Abnehmen brauchen. Weight Watchers gibt Ihnen viele wichtige Tipps und hält jeweils sieben Tage mit köstlichen Mahlzeitenvorschlägen für Sie bereit.
- Ab der vierten Woche erhalten Sie pro Woche eine Broschüre zu einem interessanten Spezialthema. Freuen Sie sich auf Broschüren, wie z.B. Genießen oder Nostalgie.
- Der Kilo Kick informiert Sie in jeder Broschüre, wie Sie Ihrer Abnahme noch einen zusätzlichen "Kick" geben können.

Was ist der Kilo Kick?

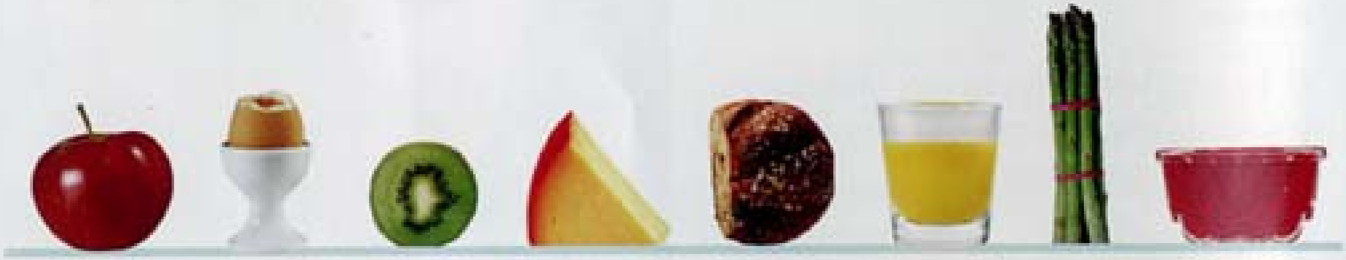
Kilo kick

Wir haben viele Mitglieder befragt: „Welche Strategie hat Ihnen in einer Woche geholfen, in der Sie besonders gut abgenommen haben? Was haben Sie gegessen, verändert oder zusätzlich ausprobiert?" Das Ergebnis der vielen fantastischen Ideen und Tipps finden Sie im Kilo Kick.

In jeder Broschüre werden Sie den Kilo Kick mindestens einmal finden. Probieren Sie ihn aus und machen Sie den Kilo Kick zu Ihrem erfolgreichen Abnahme-Anstoß. Berichten Sie auch in Ihrer Gruppe darüber – so werden Ihre Erfolge zum Kilo Kick für andere.

Vier ganz einfache Schritte für Ihren Start in Points Plus...

Essen und Trinken mit Points



1. Jeden Tag haben Sie je nach Körpergewicht eine bestimmte Anzahl von Points zu Ihrer Verfügung*:

bis zu 70 kg:	18 Points
71 – 80 kg:	20 Points
81 – 90 kg:	22 Points
91 – 100 kg:	24 Points
mehr als 100 kg:	26 Points

2. Alles, was Sie essen oder trinken, ist eine bestimmte Anzahl Points wert.

Die Points-Liste mit über 1.000 Lebensmitteln zeigt Ihnen, wie viele Points ein Lebensmittel enthält. Sie können Ihre Mahlzeiten, ganz wie Sie wollen, entsprechend Ihrer persönlichen Points-Anzahl zusammenstellen. Das Points-Tagebuch hilft Ihnen dabei, die Übersicht über Ihre Points zu behalten.

*Diese Empfehlungen gelten nur für weibliche Erwachsene. Männer und Jugendliche fragen bitte die Gruppenleiterin/den Gruppenleiter nach speziellen Informationen.

3. Mit Points Plus können Sie bis zu 4 Points pro Tag aufsparen.

Diese angesparten Points können Sie dann z.B. bei einer Einladung, im Restaurant oder zu einer anderen Gelegenheit verbrauchen. Übertragen Sie einfach die angesparten Points in Ihrem Points-Tagebuch von einem Tag auf den nächsten, bis Sie sie verbrauchen. Verwenden Sie bitte die angesparten Points innerhalb einer Woche, denn diese Reserve ist nicht in die nächste Woche übertragbar.

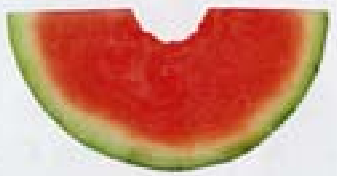
4. Bewegung bringt Bonus-Points!

Weil Sie durch Bewegung zusätzliche Energie verbrauchen, ermöglicht Ihnen Points Plus sogenannte Bonus-Points dazuzuverdienen. Die Points-Liste zeigt Ihnen im vorderen Teil, wie viele Bonus-Points Sie sich durch welche Sportart sichern können. Wir empfehlen Ihnen, die Anzahl Bonus-Points, die Sie zum Essen verwenden, auf 12 Points pro Woche zu begrenzen.

Wenn Sie nach Points Plus leben, tun Sie bereits eine ganze Menge für Ihre Gesundheit. Wenn Sie noch ein bisschen mehr tun wollen, dann beherzigen Sie **die 6 Fit-Formeln.**

Fit-Formel Nr. 1

5 am Tag – 5 x Obst und Gemüse!



5 x täglich Obst und Gemüse – ein gesunder Hochgenuss

Wussten Sie schon, dass in Ländern, in denen sehr viel Obst und Gemüse gegessen wird, die Menschen seltener von Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen sind als in Deutschland und der Schweiz? Es gibt zahlreiche Studien, die den Zusammenhang zwischen einem hohen Verzehr an Obst und Gemüse und dem Krebsrisiko untersucht haben. Sie bestätigen: Mit jeder Portion Obst und Gemüse wird das Krebsrisiko gesenkt. Optimal sind mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, mindestens 300 g Gemüse und 200 g Obst am Tag zu essen. Das sind zum Beispiel:

- 1 Paprikaschote (Gemüsepeperoni), 2 Tomaten, 1 Apfel und 1 Banane **oder**
- 2 Nektarinen, 1 Zucchini, 1 Karotte und 1 Tomate

Gemüse und Obst bieten viele Vorteile: Die meisten Sorten sind so gut wie fettfrei, liefern wenige Kalorien, dafür eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Greifen Sie zu, viele Obst- und Gemüsesorten sind für 0 Points zu haben!

Bioaktiv zu jeder Jahreszeit

Nutzen Sie bei Obst und Gemüse möglichst Angebote der Saison. Es ist dann nicht nur preiswerter, sondern auch vitaminreicher.

	Gemüse	Obst
Frühling	Radieschen, Spargel, Spinat	Äpfel, Erdbeeren, Rhabarber
Sommer	Blattsalate, Blumenkohl, Bohnen, Broccoli, Kohlrabi, Paprika (Gemüsepeperoni), Tomaten, Zucchini	Beerenfrüchte, Kirschen, Melonen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen
Herbst	Kohlgemüse, Kürbis, Lauch, Rote Bete (Randen), Wirsing	Äpfel, Birnen, Weintrauben
Winter	Chicorée, Feldsalat, Kohlgemüse, Lauch, Sellerie	Ananas, Clementinen, Orangen

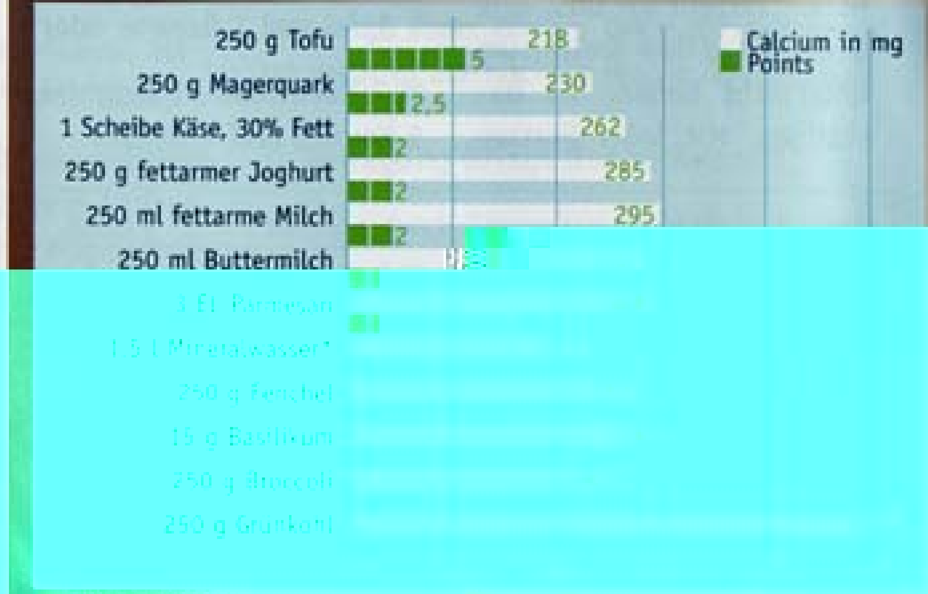
Fit-Formel Nr. 2

Calcium – Nahrung für die Knochen!

Calcium ist für den Aufbau und die Festigung von Knochen und Zähnen unentbehrlich und hat zudem eine wichtige Funktion im Stoffwechselsystem. Ein Calciummangel kann langfristig zu Osteoporose (Knochenschwund) führen.

Diese Tabelle informiert Sie über calciumreiche Lebensmittel und zeigt Ihnen, wie viele Points Sie in eine knochenfestigende Ernährung investieren sollten. Bevorzugen Sie fettarme Milch und Milchprodukte – so tun Sie Wertvolles für Ihre Gesundheit und sparen Points. Das Beste ist: Es gibt auch calciumreiche Lebensmittel, die keine Points „kosten"!

Um den Calciumbedarf zu decken, sollten Erwachsene mindestens 2 x und Jugendliche mindestens 3 x täglich zu den angegebenen Mengen der calciumreichen Lebensmittel greifen.



*Mineralwasser mit einem Calciumgehalt über 150 mg/Liter

Fit-Formel Nr. 3

Fett ist nicht gleich Fett!

Zu viel Fett macht fett, aber ganz ohne Fett geht es nicht, denn Fett

- schützt die Körperorgane vor Verletzungen.
- sorgt für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K.
- ist eine wichtige Energiequelle.

Der Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren entscheidet, wie gesund das Fett für unsere Ernährung ist.

Gesättigte Fettsäuren werden für den Anstieg des Cholesterins im Blut verantwortlich gemacht. Enthalten in:

- Fettem Fleisch, Käse, fetter Wurst
- Schmalz
- Bestimmten pflanzlichen Fetten, wie Palm- oder Kokosnussöl

Einfach ungesättigte Fettsäuren haben eine cholesterinsenkende Wirkung und können somit der Arterienverkalkung, dem Hauptrisiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, vorbeugen. Enthalten in:

- Olivenöl und Rapsöl
- Nüssen
- Avocados

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren zählen teilweise zu den essenziellen (lebensnotwendigen) Fettsäuren. Diese können vom Körper nicht selbst hergestellt werden und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Enthalten in:

- Pflanzenölen, wie Distel-, Sonnenblumen-, Soja-, Keimöl
- Fetteren Fischsorten, wie Lachs, Makrele, Sardine, Hering
- Margarine

Eine wichtige Nachricht:

Wenig Fett ist ein dickes Plus für eine gesunde Ernährung, wenn Ihre Wahl auf das richtige Fett fällt. Nehmen Sie deshalb mindestens 2 x täglich pflanzliche Fette, wie Sonnenblumenöl zum Salat, hochwertige Pflanzenmargarine als Brotaufstrich oder Olivenöl zum Kochen. So halten Sie Ihren Körper mit den lebensnotwendigen Fettsäuren fit!

Weitere Informationen finden Sie auf den Seiten 15 und 17.

Fit-Formel Nr. 4

Die Abwechslung macht's!

Eine abwechslungsreiche Ernährung mit pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln sorgt dafür, dass Ihr Körper mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt wird. Das ist gerade bei der Abnahme wichtig, denn so bleiben Sie körperlich und geistig optimal fit. Indem Sie viele unterschiedliche Lebensmittel essen, die verschiedene Nährstoffe enthalten, helfen Sie Ihrem Körper die Vitamine und Mineralstoffe zu bekommen, die er braucht.

Der Power-Teller zeigt Ihnen, mit welchen Lebensmitteln Sie Ihre tägliche Ernährung abwechslungsreich gestalten können. Außerdem verdeutlicht er die optimalen Mengenverhältnisse der einzelnen Lebensmittelgruppen eines Tages. Eine Mahlzeitenzusammenstellung nach dem Power-Teller hält Sie fit und hilft bei der Abnahme!

Fit-Formel Nr. 5

Alkohol – Genuss in Maßen!

Alkohol liefert fast so viele Kalorien wie Fett, aber kaum Nährstoffe, die nützlich für den Körper sind.

Natürlich können Sie Ihre Points auch für Alkohol verwenden. Wir empfehlen Ihnen jedoch, Ihre Points nur sparsam dafür einzusetzen.

Wenn Sie sich ein Gläschen Wein gönnen, dann tun Sie das bewusst und genießen Sie es.

Fit-Formel Nr. 6

Trinken Sie sich fit!

Das Zauberwort heißt Wasser!

Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich, um Ihren Körper fit zu halten. Wussten Sie, dass der Körper bereits ein Flüssigkeitsdefizit hat, wenn Sie Durst verspüren? Trinken Sie deshalb auch, wenn Sie keinen Durst haben.

Trinken leicht gemacht:

- Nicht nur Wasser ist während der Abnahme besonders geeignet. Bringen Sie mit Früchtetee, Kräutertee sowie Fruchtsaftschorlen Abwechslung in Ihren Trinkalltag. Auch Light-Getränke ohne Koffein (bis 18 kcal pro Liter) sind für 0 Points zu haben.
- Versetzen Sie Mineralwasser mit etwas Obst- oder Zitronensaft. Eiswürfel und Fruchtscheiben bringen neue Geschmacksvariationen.
- Stellen Sie die Getränke in Ihr Blickfeld, so vergessen Sie das Trinken nicht.
- Wählen Sie ein schönes Trinkglas aus. Je größer es ist, desto mehr Flüssigkeit schaffen Sie pro Glas.
- Früchtetee kann man im Winter heiß und im Sommer kühl genießen. In einer Mischung mit Zitrone, Fruchtsaft, Früchten und Gewürzen, wie Zimt und Vanille, können Sie sich einen heißen Punsch oder ein Erfrischungsgetränk selbst kreieren.

Kilo kick

Tatsache ist: Trinken macht nicht schlank! Trotzdem berichten viele Mitglieder, dass gerade das regelmäßige Trinken ihr Kilo Kick in einer Woche mit einem besonders guten Gewichtsverlust war. Sie haben erlebt, wie das Trinken ihnen dabei geholfen hat, das Programm besser einzuhalten.

In diesem Trinkplan sehen Sie, wie einfach es ist, Trinken bewusst in den Alltag einzuplanen. Nutzen Sie ihn als Kilo Kick für eine gute Abnahmewoche!

Wann soll ich trinken?	Was soll ich trinken?	Wie viel soll ich trinken?
Nach dem Aufstehen	1 Glas Wasser	0,2 l
Frühstück	1 Glas Saftschorle	0,2 l
Vormittag	2 Tassen Früchtetee/Caro-Kaffee	0,4 l
Mittagessen	2 Gläser Wasser	0,4 l
Nachmittag	1 Glas Wasser mit Zitrone	0,2 l
Abendessen	2 Tassen Kräutertee	0,4 l
Vor dem Schlafengehen	1 Glas Wasser	0,2 l
Insgesamt:		2 Liter

Mahlzeiten & Rezepte: Einfach und flexibel

Auf den folgenden Seiten erwarten Sie 7 Tage mit köstlichen Mahlzeitenvorschlägen.

Wählen Sie für jeden Tag dieser Woche ein Frühstück, einen Snack, eine Leichte Mahlzeit und eine Hauptmahlzeit aus. Wenn Sie Lust auf eine andere Mahlzeit haben, wählen Sie einfach ein entsprechendes Gericht eines anderen Tages aus.

Los geht's!

- Die Tagespläne enthalten 20 Points pro Tag. Haben Sie mehr oder weniger Points zur Verfügung, passen Sie bitte die Anzahl mit Hilfe der Points-Liste an.
- Zu den Mahlzeiten und für weitere Snacks können Sie Gemüse, Gemüsesäfte und Obst für 0 Points wählen.
- Gern können Sie einzelne Mahlzeiten und Lebensmittel auch mit Hilfe Ihrer Points-Liste austauschen.

Tag 1

Frühstück

Buntes Käse-Brötchen

1 Brötchen	2
2 TL Halbfettmargarine	1
1 Scheibe Schnittkäse, 30% Fett i.Tr.	2
Paprikawürfel (Gemüsepeperoni)	0
Radieschenscheiben	0
Schnittlauchringe	0
Dazu 1 Orange **oder** 1 Apfel.	0
	5

Tipp! Frühstücken Sie lieber süß? Dann wählen Sie ein Frühstück von Tag 4, 5 oder 6!

Hauptmahlzeit

Spaghetti mit Geflügelgeschnetzeltem

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe würfeln,	0
in 1 TL Pflanzenöl braten,	1
120 g Geflügelfilet in Streifen	2
schneiden, dazugeben, salzen und	0
pfeffern.	0
2 Paprika (Gemüsepeperoni) in Streifen	0
und 2 Karotten in kleinen Würfeln 10 Minuten mitgaren.	0
2 EL Saure Sahne unterrühren,	1
mit Paprikapulver und gehackter	0
Petersilie abschmecken.	0
Dazu 1½ Tassen gegarte Spaghetti.	3
	7

Snack

Himbeer-Erdbeer-Shake

½ Glas fettarme Milch,	1
½ Glas Kefir, 1,5% Fett, und	1
je 3 EL Himbeeren und Erdbeeren (TK oder frisch)	0
mit 1 TL Honig pürieren.	0
	2

Leichte Mahlzeit

„Düsseldorfer" Kartoffelsalat

250 g gekochte Kartoffeln,	2
½ rote Paprikaschote (Gemüsepeperoni),	0
½ Salatgurke und	0
½ Bund Frühlingszwiebeln würfeln.	0
Dressing aus 1 EL Senf, z.B. von	0
Löwensenf, 4 EL Sauerrahm/Schmand,	4
2 EL Kräuteressig, 1 TL Zucker,	0
Salz und Pfeffer.	0
	6

Tipp! Nehmen Sie diesen Salat als Mittagsmahlzeit ins Büro oder als Partysalat zur nächsten Einladung mit. Auch als herzhaftes Abendessen für die ganze Familie ist er der „Hit" – erhöhen Sie dann die Mengen entsprechend der Personenzahl.

Tag 3

Frühstück

Fruchtiges Geflügel-Sandwich

1 Vollkorntoast mit	1
1 TL Halbfettmargarine bestreichen.	0,5
Mit 1 Scheibe Geflügelwurstaufschnitt	1
und 1 Orange in Scheiben belegen. Mit	0
1 weiteren Vollkorntoast abdecken.	1
Dazu 250 g Magermilch-Joghurt mit	1,5
4 EL Beeren (frisch oder TK) und	0
Süßstoff.	
	5

Leichte Mahlzeit

Champignon-Tatar-Baguette

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und	0
100 g Champignons würfeln, mit	0
4 EL Tatar (120 g) fettfrei braten,	2
salzen und pfeffern. 1 Baguette-	4
brötchen halbieren, mit Tomatenmark	0
bestreichen, mit Salatblättern und	0
Tatarmasse belegen. Dazu 1 Apfel.	0
	6

Snack

Keks-Pause

3 Butterkekse	1
Dazu 125 ml fettarme Milch mit	1
1 TL Kakaogetränkepulver (Instant mit Zucker).	0
	2

Hauptmahlzeit

Überbackene Kartoffeln mit Mozzarella

2 Frühlingszwiebeln und	0
1 Knoblauchzehe hacken,	0
50 g Mozzarella, z.B. von Galbani,	3
reiben und alles mit 2 TL Pflanzenöl	2
vermischen, salzen und pfeffern.	0
240 g mittelgroße, gegarte Kartoffeln	2
halbieren, auf ein mit Backfolie ausgelegtes Blech mit der Schnittfläche nach oben setzen, Mozzarellamasse darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 15 Minuten überbacken. Dazu 1 rote Paprika-	0
schote (Gemüsepeperoni) in Ringen.	
	7

Fett sparen – Points sparen!

Beim Fett sparen können Sie zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: Sie tun etwas Gutes für Ihre Gesundheit, indem Sie Ihre Abnahme unterstützen und sparen nebenbei noch Points. Tappen Sie also nicht in die Fettfalle, sondern entscheiden Sie sich lieber für das Tauschangebot.

Points sind keine Kalorien! Points werden aus dem Kalorien- und Fettgehalt berechnet. Deswegen haben Lebensmittel mit einem hohen Anteil versteckter Fette auch viele Points:

Fettfalle	Points	Tauschangebot	Points
Schokolade, 6 Stücke	6	Schokopudding, 1 kleine Schale	3
Apfelkuchen (Mürbeteig), 1 Stück	7	Hefeteilchen mit Äpfeln, 1 Stück	3,5
Eiscreme am Stiel mit Schokoladenüberzug, 1 Stück	8	Wassereis am Stiel, 1 Stück	1
Hähnchenschenkel mit Haut, 1 Stück	5,5	Hähnchenschenkel o. Haut, 1 Stück	2,5
Vollmilch, 3,5% Fett, 250 ml	3,5	Fettarme Milch, 1,5% Fett, 250 ml	2
Camembert, 60% Fett i.Tr., 1 kleine Ecke	3	Camembert, 30% Fett i.Tr., 1 kleine Ecke	1,5
Frischkäse, 60% Fett i.Tr., 1 EL	1,5	Frischkäse, 30% Fett i.Tr., 1 EL	0,5
Leberwurst, 1 EL, 15 g	1,5	Lachsschinken, 2 Scheiben, 20 g	0,5
Paniertes Fischfilet, 1 Stück	7	Fischfilet vom Grill, 1 Stück	2
Tunfisch, in Öl, Konserve, 1 EL	2	Tunfisch, im eigenen Saft, 1 EL	1
Schweinehackfleisch, 1 EL	2	Tatar, 1 EL	0,5
Schweinebratwurst, 1 Stück, 100 g	8,5	Geflügelwürstchen, kalorienreduziert, 1 Stück, 100 g	5
Pommes frites, 150 g	9,5	Pell-/Salzkartoffeln, bis Sie satt sind	2
Mayonnaise, 80% Fett, 2 TL	2	Mayonnaise, 20% Fett, 2 TL	0,5
Cocktail-Dressing, 1 EL	3,5	Vinaigrette, 1 EL	1

Tag 4

Frühstück

Honig-Nuss-Müsli

4 Reiswaffeln, z.B. Uncle Ben's „Honig-Nuss", in Stücke brechen.	2
1 Nektarine, 1 Apfel würfeln und mit	0
1 TL gehackten Haselnüssen mischen.	1
250 g fettarmen Joghurt mit	2
1 TL Honig und 1 Messerspitze Zimt verrühren und über das Müsli geben.	0
	5

Leichte Mahlzeit

Nudelsalat mit Rucola

1 Scheibe Geflügelsalami,	1,5
½ Bund Rucola, 2 Tomaten klein schneiden und mit 1½ Tassen	0
gegarten Nudeln mischen. Dressing	3
aus 75 g Magermilch-Joghurt,	0,5
1 TL Pflanzenöl, Senf, Meerrettich,	1
Balsamicoessig, Salz und Pfeffer.	0
	6

Tipp! Sie können den Rucola mit Gewürzgurken und 4 EL Erbsen (Konserve) austauschen. Berechnen Sie dann 1 Point mehr.

Hauptmahlzeit

Broccoli-Gratin

250 g Broccoli bissfest garen,	0
3 gekochte Kartoffeln würfeln,	2
4 Scheiben rohen Schinken, ohne Fett, in Streifen schneiden und in eine Auflaufform schichten.	2
125 ml fettarme Milch aufkochen,	1
2 kleine Ecken Schmelzkäse, 20–25%	2
Fett, darin schmelzen. Mit 2 TL Senf,	0
Muskat und Salz abschmecken und über das Gemüse geben. Im Backofen bei 200 Grad 20 Minuten überbacken.	0
	7

Snack

Eis mit Beerensauce

6 EL Beeren (TK oder frisch) pürieren	0
und mit 1 Kugel Erdbeereis anrichten.	2
	2

Fettspar-Methoden

Unglaublich, aber leider wahr...

■ wir nehmen ²/₃ Drittel des Nahrungsfettes durch versteckte Fette zu uns. Zum Glück ist es ganz einfach, versteckte Fette aufzuspüren und so erfolgreich zu umgehen. Entscheiden Sie selbst, wo und wie Sie Fett sparen möchten:

Verzichten	Einschränken	Austauschen
Verzichten Sie bei Fleisch auf sichtbares Fett.	Benutzen Sie wenig Butter und Margarine.	Bevorzugen Sie gegrillt statt frittiert.
Verzichten Sie auf die Sahne in der Sauce.	Nutzen Sie öfter mal Salatdressing ohne Öl.	Ersetzen Sie Butter und Margarine durch die Halbfett-Varianten.
Verzichten Sie auf Bratfett.	Bevorzugen Sie fettarmen Käse.	Essen Sie Obst statt Kuchen.
Verzichten Sie auf die Geflügelhaut.	Dosieren Sie die Öle genau.	Ersetzen Sie Saucen durch Senf oder Ketchup.

Fettspar-Methoden beim Kochen

Auf Fett in der Pfanne können Sie getrost verzichten, es gibt viel gesündere Garmethoden:

- Grillen
- Dämpfen
- Garen in Folie
- Braten in beschichteten Pfannen
- Braten mit Weight Watchers Bratfolie
- Garen im Wok

Tipp! Fett transportiert viele Geruchs- und Geschmacksstoffe, deshalb schmecken fettige Gerichte besonders gut. Peppen Sie Ihre Mahlzeiten statt mit Fett lieber mit Gewürzen und Kräutern auf!

Tag 5

Frühstück

Süßes Frühstück mit Frucht-Buttermilch

1 Brötchen	2
3 EL Magerquark	1
2 TL Marmelade **oder** Honig	0,5
1 Scheibe Ananas (Konserve ohne	0
Zucker) mit 1 Glas Buttermilch	1,5
pürieren.	
	5

Leichte Mahlzeit

Fruchtiger Geflügelsalat

120 g Geflügelfiletstreifen würzen	2
und fettfrei garen. 4 Stangen Spargel	0
(Konserve), 100 g Champignons und	0
1 Scheibe Ananas (Konserve ohne	0
Zucker) würfeln.	
Alles mit 1 EL Mandarinen (Konserve	0
ohne Zucker) vermengen.	
Dressing aus 4 TL Kondensmilch, 4%	0,5
Fett, 2 TL Pflanzenöl, 2 TL Zitronen-	2
saft, Senf, Salz, Pfeffer, Curry und	0
Süßstoff nach Geschmack.	0
Dazu 3 Knäckebrote.	1,5
	6

Tipp! Ein toller Party- oder Bürosalat, der schnell und einfach zuzubereiten ist. Möchten Sie ein Brötchen dazu genießen, berechnen Sie 2 Points mehr.

Snack

Meerrettich-Dip

2 EL Frischkäse, 30% Fett i.Tr.	1
2 EL Saure Sahne	1
2 TL Meerrettich	0
Dazu Gemüsestifte, z.B. Karotten,	0
Staudensellerie, Kohlrabi.	
	2

Tipp! Variieren Sie den Dip mit Kräutern, Knoblauch, Curry oder ½ Päckchen Fix für Salatsaucen.

Kilo kick

Hier der Fisch-Kilo Kick unserer Mitglieder:

Essen Sie 3 x pro Woche Fisch und sichern Sie sich damit eine besonders gute Abnahme. Gesund ist dies in jedem Fall. Noch mehr köstliche Fischrezepte finden Sie in Woche 5.

Hauptmahlzeit

Dresdner Fischtopf

Für 4 Personen

1 Bund Suppengrün, 3 Stangen Stau-	0
densellerie, 3 Knoblauchzehen und	0
1 rote Paprikaschote (Gemüsepeperoni)	0
würfeln. Alles in 1 TL Pflanzenöl	1
anbraten. ½ l Wasser angießen und	0
1 Beutel Fix für Zucchini-Moussaka,	2
z.B. von Maggi, einrühren.	
300 g Rotbarschfilet mit	6
1 EL Zitronensaft beträufeln und	0
würfeln. Für die Klößchen	
3 trockene Weißbrotscheiben fein	6
zerkleinern, mit 1 Ei,	2
1 EL Margarine verkneten und mit	3
Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen.	0
Klöße formen und	
mit dem Fisch in der Suppe gar zie-	
hen lassen. Suppe abschmecken.	
Pro Person mit 1 EL Sauerrahm/	4
Schmand, 1 Scheibe Baguettebrot	4
und gehackter Petersilie servieren.	0
Pro Person:	7

Tipp! Wenn Sie statt dem Rotbarsch Seelachs, Schellfisch oder Kabeljau verwenden, können Sie pro Person 0,5 Points sparen.

Tag 6

Frühstück

Bananen-Knusper-Shake

1 kleine Banane pürieren, mit	1
1 Glas Kefir, 1,5% Fett, und	2
2 EL Knuspermüsli verrühren.	2
	5

Hauptmahlzeit

Schlemmer-Tatar-Topf

1 kleinen Weißkohl (oder Wirsing)	0
klein schneiden und in Salzwasser	0
gar kochen. 120 g Tatar in	2
2 TL Pflanzenöl anbraten.	2
Mit 1 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer	0
und 2 EL scharfem Senf würzen.	0
1 EL Sauerrahm/Schmand,	1
4 EL gegarten Reis und abgetropften	2
Kohl unterrühren.	
Mit Sojasauce nachwürzen.	0
	7

Leichte Mahlzeit

Kleine Tunfisch-Pizzen

2 Toasts toasten,	2
mit Tomatenscheiben,	0
je ½ EL Tunfisch im eigenen Saft	1
und je einer Scheibe rohem Schinken,	1
ohne Fett, belegen. Mit Pizza-Gewürz	0
bestreuen und mit je ½ Scheibe	
Käse, 30% Fett i.Tr., überbacken.	2
Dazu eingelegtes Gemüse, z.B.	0
Karotten- und Selleriestreifen.	
	6

Tipp! Sie können die Pizzen anstatt mit Tunfisch auch mit Pilzen, Spinat oder Artischocken belegen. Sie sparen so 1 Point.

Snack

Meine Party

15 g Käse, 30% Fett i.Tr.,	1
4 Scheiben Lachsschinken,	1
1 Birne und 1 Stück Melone würfeln.	0
Bunt gemischt mit Cocktailtomaten,	0
Silberzwiebeln und Gewürzgurken	0
auf Partyspieße stecken und auf	
Orangen spießen.	
	2

Energie sparen? Nein, danke!

Nehmen Sie sich diesen Ausspruch zu Herzen! Erhöhen Sie Ihren persönlichen Energieverbrauch und unterstützen Sie so Ihre Abnahme positiv.

Ihr privates Kraftwerk

Egal, was Sie tun: Ihr Körper verbraucht Energie. Wie viel, das ist von Ihrem Energieverbrauch abhängig. Der Gesamtenergieverbrauch Ihres Körpers setzt sich aus zwei Komponenten zusammen:

- **Grundumsatz:** Das ist die Energiemenge, die der Körper im Ruhezustand ohne Bewegung verbraucht. Diese Energie benötigt der Körper für „Routinearbeiten" wie Herz- und Atmungstätigkeit. Diesen Energieverbrauch können Sie kaum beeinflussen.
- **Leistungsumsatz:** Das ist die Energiemenge, die ein Mensch für seine sonstigen körperlichen Bewegungen und geistigen Aktivitäten täglich verbraucht, zum Beispiel für Beruf, Haushalt und Sport. Diesen Energieverbrauch können Sie sehr gut beeinflussen.

Die Kraftwerk-Formel:

Erhöhen Sie Ihren Leistungsumsatz durch mehr Bewegung.

+

Verringern Sie Ihre Energiezufuhr, indem Sie Ihre täglichen Points nutzen.

=

Sie nehmen ab.

Hier einige Tipps, wie Sie Ihren Energieverbrauch erhöhen können:

- Suchen Sie sich Gleichgesinnte! Zu zweit macht Bewegung mehr Spaß, also laden Sie Ihre Freundin zu einem Stadtbummel oder einem Tanzabend ein. Planen Sie diese „bewegungsreichen" Treffen regelmäßig ein!
- Steigen Sie eine Station eher aus Bus oder Bahn aus oder parken Sie Ihr Auto etwas weiter von Ihrem Zielort entfernt. Gehen Sie den Rest zu Fuß oder fahren Sie gleich die ganze Strecke mit dem Rad.
- Planen Sie mit Ihren Freunden gemeinsame Rad- und Wandertouren ein, bevor Sie zu Kaffee und Kuchen oder einem gemeinsamen Essen übergehen.
- Suchen Sie mehr Bewegungsmöglichkeiten bei der Hausarbeit. Machen Sie zwischendurch einige Kniebeugen oder strecken Sie sich ausgiebig.
- Laufen Sie treppauf und treppab, statt Aufzug oder Rolltreppe zu nutzen.

Sie sehen, es ist ganz einfach – Sie müssen nur starten!

Tag 7

Frühstück

Käse-Kräuter Toast mit Ei

2 Vollkorntoasts	2
2 EL Frischkäse mit Kräutern, 30% Fett i.Tr.	1
6 Cocktailtomaten	0
1 gekochtes Ei	2
Dazu 1 Orange **oder** 1 Birne.	0
	5

Leichte Mahlzeit

Fixer Salat mit Mais

½ Kopf Blattsalat oder	0
½ Packung Fertigsalat aus der Kühl- oder Gemüsetheke	0
250 g Mais (Konserve)	2,5
3 EL Joghurtdressing (Fertigprodukt)	1,5
Dazu 250 g Fruchtjoghurt,	2
extra-leicht und 1 Apfel.	0
	6

Tipp! Fügen Sie nach Wunsch weitere Kräuter und Gemüsesorten hinzu.

Snack

Schoko-Cappuccino

1 Cappuccino (Instant mit Zucker)	1
1 Stück Schokolade	1
	2

Hauptmahlzeit

Crêpe maison

2 EL Mehl,	1
1 EL Milch,	0
1 Ei, Salz und Pfeffer **oder**	2
½ TL Fuchs Eier Würzer verrühren und 30 Minuten ruhen lassen.	0
150 g Champignons in Scheiben	0
schneiden, mit 1 TL Kräuter der Pro-	0
vence, 1 TL Knoblauch-Würzpaste,	0
z.B. von Fuchs, Salz,	0
2 EL Sauerrahm/Schmand und	2
2 TL Weißwein dünsten.	0
½ Bund Rucola untermischen und kurz mit andünsten. Crêpe mit	0
2 TL Pflanzenöl ausbacken und mit Gemüse füllen.	2
	7

Wichtige Hinweise für Ihre Gesundheit

■ Die Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen ist während der Abnahme ganz besonders wichtig. Deshalb empfehlen die wissenschaftlichen Experten von Weight Watchers „Die 6 Fit-Formeln" für eine gesunde und ausgewogene Ernährung auf den Seiten 5 bis 9. Lassen Sie sich außerdem von Ihrem Arzt beraten, ob Sie zusätzlich ein Vitamin- und Mineralstoffpräparat einnehmen sollten.

■ Sie sollten Ihre tägliche Trinkmenge erhöhen, wenn Sie beim Sport stark schwitzen, es heiß ist oder Sie Fieber haben.

■ Bei Schichtarbeit haben Sie einen anderen Essensrhythmus. Trinken Sie viel Wasser oder Tee, haben Sie immer ein Stück Obst zur Hand, und bereiten Sie sich fettarme belegte Brote. Bei Nachtarbeit nehmen Sie um Mitternacht eine leichte, warme Mahlzeit zu sich, das erhöht die Konzentration.

■ Wenn Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen möchten, sollten Sie folgendes beachten: Wenn Sie unter hohem Blutdruck, an Herz- oder Atemwegserkrankungen (Asthma, Bronchitis), Gelenkschmerzen oder anderen Erkrankungen leiden, fragen Sie auf jeden Fall Ihren Arzt, ob Einwände gegen ein Bewegungstraining bestehen. Sollten während des Trainings Schmerzen, Schwindel, ungewöhnliche Ermüdung oder Unwohlsein auftreten, brechen Sie das Training sofort ab und wenden Sie sich an Ihren Arzt.

■ Points Plus ist nicht dazu geeignet, Krankheiten zu erkennen, zu verhüten, zu lindern oder zu beseitigen. Insbesondere bewirkt es auch keine Heilung von krankhaftem Übergewicht. Es trägt lediglich zur Gesundhaltung im Rahmen einer ausgewogenen Ernährungs- und Lebensweise bei.

Tag 2

Frühstück

Sesamknäckebrot mit Lachsschinken

2 Sesamknäckebrote	1
2 EL Frischkäse, 30% Fett i.Tr.	1
4 Scheiben Lachsschinken	1
Gurken- und Tomatenscheiben	0
Dazu 250 g fettarmen Joghurt mit	2
4 EL pürierten Pfirsichen (Konserve	0
ohne Zucker) und Süßstoff.	0
	5

Leichte Mahlzeit

Lieblings-Reissalat

100 g Champignons (Konserve),	0
1 Gewürzgurke, 6 Spargelstangen	0
(Konserve) und 1 Zwiebel klein	0
schneiden.	
Mit ½ Beutel gekochten Reis,	3
2 EL Tunfisch im eigenen Saft,	2
2 EL Mandarinen (Konserve ohne	0
Zucker) vermischen.	
Dressing aus Gewürzgurkensud, Salz,	0
Pfeffer und	0
4 TL Mayonnaise, 20% Fett.	1
	6

Hauptmahlzeit

Geflügelwurst mit Bohnen

4 gegarte Kartoffeln stampfen und	2
125 ml warme, fettarme Milch ein-	1
rühren.	
Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.	0
1 Geflügelbratwurst (80 g) in einer	4
Pfanne fettfrei braten. Mit	
250 g gedünsteten Bohnen (frisch	0
oder Konserve) und	
Kartoffelpüree/-stock servieren.	0
	7

Tipp! Wenn Sie 18 Points pro Tag zur Verfügung haben, wählen Sie anstatt der Wurst 100 g Schweinefilet (roh) **oder** 1 Hühnerei. Sie sparen so 2 Points.

Snack

Süße Bananen-Nusscreme

½ kleine Banane	0,5
1 TL gehackte Nüsse	1
75 g Magermilch-Joghurt	0,5
Zitronensaft	0
	2

Hunger, was nun?

Geben Sie dem Hunger keine Chance!

Die Auswahl der Lebensmittel und Mahlzeiten hat einen großen Einfluss auf das Hungergefühl. Vor allem ballaststoffreiche Lebensmittel halten lange satt und helfen, den Blutzuckerspiegel konstant zu halten – so kommt erst gar kein Hungergefühl auf. Deshalb:

- Wählen Sie bei Backwaren, Nudeln und Reis die **Vollkornvariante.**
- **Kartoffeln satt!** Essen Sie für 2 Points so viele Kartoffeln zu einer Mahlzeit, bis Sie satt sind.
- **Gemüse hat 0 Points!** Essen Sie reichlich Gemüse oder trinken Sie Gemüsesäfte. Genießen Sie Gemüse-Suppen, wann immer Ihnen danach ist. Vier spezielle Rezepte für 0 Points gibt's in Woche 2.

Haben Sie wirklich Hunger oder ist es Appetit?

- **Geben Sie nicht jedem Hungergefühl gleich nach.** Lenken Sie sich mit einer Beschäftigung ab, die Ihnen richtig Spaß macht. Überprüfen Sie nach einer Weile nochmals, ob Sie hungrig sind.
- **Trinken Sie** 1 Tasse heißen Tee oder Gemüsebrühe, sie kann Ihnen das erste Hungergefühl nehmen.

Heißhunger und kein Stückchen Schokolade in Sicht?

- Stillen Sie Ihren Süßhunger mit einem **Stück Obst** für 0 Points.
- **Haben Sie schon einmal Trockenobst probiert?** Es schmeckt besonders süß und hat pro Stück gerade 0,5 Points.
- **Trinken Sie ein Glas Obstsaft.** Sie stillen damit Ihren Süßhunger und liefern Ihrem Körper gleichzeitig wertvolle Vitamine.
- Kennen Sie die Weight Watchers **Micro Bon-Bons und Riegel?** Diese kalorienreduzierten Süßigkeiten sind ideal für den kleinen Süßhunger zwischendurch. Ein ganzer Riegel Fruchtgummis „kostet" Sie dabei nur 0,5 Points. Probieren Sie doch mal!

Was erwartet Sie in der nächsten Woche?

Antonias Welt – eine Erfolgsgeschichte
Lebensmittel unter der Lupe:
Was sind meine Points wert?
- Kilo Kick: Gemüse-Suppen für 0 Points
- Kilo Kick: Bewegung im Alltag

Light, leicht & Co.
Verführung der Sinne – und wie Sie sich davor schützen können
Neuigkeiten zum Thema Fertiggerichte
Einkaufstipps
7 Tage mit leckeren Mahlzeitenvorschlägen

WEIGHT WATCHERS (Deutschland) GmbH
Postfach 10 53 44 40044 Düsseldorf
Telefon 0211. 96 86 - 0
Fax 0211. 96 86 - 240
www.weightwatchers.de

WEIGHT WATCHERS (Switzerland) SA
Ch. des Plantaz 36 – Postfach 553
1260 Nyon 1
Telefon 022. 9 94 04 50
Fax 022. 9 94 04 60
www.weightwatchers.ch

©2002 WEIGHT WATCHERS International, Inc.. Alle Rechte vorbehalten. WEIGHT WATCHERS und Points Plus mit Schmetterling sind eingetragene Marken der WEIGHT WATCHERS International, Inc.., Woodbury, New York und werden unter Lizenz genutzt.
330101(351)13